

## Hoofdluis

Luizen zijn kleine, grijsbruine beestjes van ongeveer 3 mm groot. Neten (luizeneieren) zijn witte puntjes die vastzitten aan de haren. Infecties met luizen zijn zeer besmettelijk.

### Klachten en symptomen

Luizen hebben de menselijke huid nodig om te leven. Ze prikken gaatjes in de huid en zuigen daardoor bloed op.

Dit veroorzaakt hevige jeuk. De hoofdluis leeft dicht bij de hoofdhuid en legt haar eitjes (neten) vaak achter de oren tegen de haarbasis. De schaamluis kan behalve in schaamhaar ook in wimpers, borst- en baardhaar aangetroffen worden.

### Oorzaken

Besmetting met hoofdluis vindt plaats door lichamelijk contact (bijvoorbeeld spelende kinderen), via kleding (bijvoorbeeld kapstokken op school), beddengoed (bijvoorbeeld slaapzakken) en speelgoed (bijvoorbeeld knuffelbeesten).

Er wordt wel eens gedacht dat een besmetting met luizen een gevolg is van armoede of slechte lichaamshygiëne, maar besmetting is onder normale hygiënische omstandigheden nauwelijks te voorkomen. Het is geen schande luizen te hebben.

### Wanneer moet u een arts raadplegen

Bij besmetting met luizen van kinderen jonger dan zes maanden, zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven, is het verstandig om een arts te raadplegen. Ook als de huid op verschillende plaatsen kapot is gekrabbd, kunt u beter naar een huisarts gaan.

### Hoe is hoofdluis te voorkomen

Vermijd lichamelijk contact met een besmet persoon. Gebruik geen gemeenschappelijke kleding, beddengoed en toiletartikelen. Wees verder open over een waargenomen besmetting en waarschuw bij schoolgaande kinderen direct de schoolleiding. Op plaatsen waar jassen, sjaals en mutsen van verschillende kinderen dicht bij elkaar hangen, bijvoorbeeld op school, kan geadviseerd worden elk kind een plastic tas te geven om de eigen jas in te stoppen. Ook effectief zijn de zogenaamde luizententjes, die over de jas worden gehangen.

### Wat kunt u er zelf aan doen

Een snelle behandeling voorkomt uitbreiding van de besmetting. Helaas hangt er een taboesfeer rond dit onderwerp. Door meer openheid kan veel leed bij anderen voorkomen worden.

**Let op:** de infectie gaat niet vanzelf over en blijft besmettelijk. Licht dus altijd uw omgeving in. Stoom of was alle besmette kleding, beddengoed en knuffelbeesten op minimaal 60° C gedurende minimaal 10 minuten. Zet niet wasbare spullen 48 uur weg in een dichtgebonden plastic zak of leg de spullen 24 uur in de vriezer. Doe dit op de eerste dag van de behandeling en een week later. Ontsmet toiletartikelen met alcohol of kook deze uit. Door de nagels kort te houden worden krabwondjes voorkomen.

Indien er in uw directe omgeving gevallen van luis voorkomen, controleer dan minimaal éénmaal per week alle gezinsleden. De aanwezigheid van luizen kan worden vastgesteld door het haar te kammen met een luizen- of netenkam boven een stuk wit papier.

De beste methode om luizen en neten te verwijderen is het natte haar dagelijks te kammen met een netenkam (dit is NIET hetzelfde als een luizenkam of stofkam) gedurende twee weken. Deze manier van luizen en neten bestrijden wordt de nat-kammethode genoemd.

De nat-kammethode gaat als volgt:

- was het haar met gewone shampoo en spoel uit.
- bescherm de ogen met een washandje.
- breng ruim conditioner (crèmespoeling) in het haar en spoel deze NIET uit.
- kam de knopen en klitten uit het haar met een gewone kam.
- houd het hoofd voorover boven een wasbak of een wit papier en kam het haar, tegen de schedelhuid aan van achter naar voor met een netenkam; begin bij het ene oor en schuif na elke kambeweging op naar het andere oor.

- veeg de netenkam regelmatig af aan een witte papieren servet of zakdoek en kijk of er luizen op het papier zichtbaar zijn.
- spoel de crèmespoeling uit.
- kam het natte haar met een gewone kam.
- kam nogmaals met een netenkam, nu in rechtop zittende houding, van voor naar achter; begin bij het ene oor en schuif bij elke kambeweging door naar het andere oor.
- veeg de netenkam regelmatig af aan een witte papieren servet of zakdoek en kijk of er luizen op het papier zichtbaar zijn.

Bij krullend haar is soms een netenkam met lange tanden nodig om helemaal bij de hoofdhuid te kunnen komen.

Voorwaarde is om op de eerste dag en een week later ondersteunende maatregelen (behandeling van beddengoed, knuffels, kammen en dergelijke) uit te voeren.

### **Geneesmiddelen**

Behandeling van hoofdluis door middel van geneesmiddelen wordt tegenwoordig gezien als tweede keuze omdat luizen en neten er steeds minder gevoelig voor zijn. Voor de behandeling van hoofd- en schaamluis bestaan diverse werkzame stoffen: malathion, dimeticon, en permetrine, die onder verschillende productnamen verkrijgbaar zijn. Deze middelen zijn werkzaam tegen luizen en neten en qua werkzaamheid doen zij nauwelijks voor elkaar onder.

Voor het juiste gebruik van de verschillende producten dient u de gebruiksaanwijzingen in of op de verpakking te volgen.

**Let op:** Voor een effectieve bestrijding van hoofdluis is het van zéér groot belang dat de juiste behandelmethode wordt opgevolgd!

Malathion lotion wordt het meest gebruikt. De effectiviteit van de lotion lijkt beter dan die van de crème vanwege de langere contacttijd tijdens de behandeling.

Malathion heeft een onaangename geur. Chloor inactieveert malathion, daarom mag op de dag van de behandeling niet in chloorhoudend water worden gezwommen.

Baby's en jonge kinderen mogen alleen op advies van een arts malathion gebruiken.

Zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven, mogen geen malathion gebruiken en het ook niet bij een ander aanbrengen.

Een veelvoorkomend probleem bij de behandeling van hoofdluis is dat de neten stevig vastkleven aan de haren. De eitjes worden door de luis met een soort lijm aan de haarschacht vastgekleefd. Er bestaat een crèmespoeling die de lijm afbreekt en de haren gladder maakt, zodat de neten hun houvast verliezen. Door gebruik van deze crèmespoeling en de juiste behandelmethode wordt de kans op herbesmetting aanzienlijk verkleind.

Controleer in de weken na de behandeling of deze is aangeslagen door het haar regelmatig te kammen met een luizen- of netenkam. Als een middel tegen luis niet goed heeft geholpen, kan het zijn dat de gebruiksinstructies niet goed zijn opgevolgd. Het kan overigens ook betekenen dat er een nieuwe besmetting heeft plaatsgevonden.